

## Eet vet word slank

Van de week kreeg ik van mijn vriendin een mail met informatie over het boek 'Eet vet word slank'.

Ik dacht daar heb je weer zo'n afslankguru die alleen geld wil verdienen met afslanken. Ik ben het artikel gaan lezen en moet eerlijk zeggen dat ik heel enthousiast ben.



Barry Groves de schrijver van dit boek en zijn vrouw Monica hadden tussen 1957 en 1962 zelf overgewicht. Totdat hij het koolhydraatarme, vetrijke regime voor gewichtsverlies ontdekte. Hierdoor begon hij vraagtekens te zetten bij conventionele voedingspatronen en vanaf 1982 wijdde hij zijn tijd volledig aan de relatie tussen voeding en welvaartsziekten als zwaarlijvigheid, diabetes, hartkwalen en kanker. Door zijn onderzoek besepte hij dat de gevestigde ideeën, zowel over caloriearme voeding voor gewichtsverlies als 'gezonde voeding' tegen hartkwalen, vele haken en ogen vertoonden.

Tot ongeveer 1980 bleef overgewicht op een relatief stabiel laag niveau.

In 1981 had één op de drie volwassen Nederlanders (33%) overgewicht. Sindsdien is het aantal Nederlanders met

overgewicht sterk gestegen tot de helft van alle volwassenen (50%) in 2015. Het is misschien moeilijk om te geloven, maar dit is gebeurd ondanks meer kennis, bewustzijn en voorlichting over zwaarlijvigheid, voeding en lichaamsbeweging. Het is gebeurd ondanks het feit dat de calorie-inname de laatste tien jaar met 20% is verminderd en dat fitnessclubs als paddenstoelen uit de grond zijn geschoten. Meer mensen dan ooit tevoren verlagen hun calorie-inname, maar toch krijgen er steeds meer mensen overgewicht. Hoe kan dit?

Groves concludeert dat overgewicht afwezig is bij primitieve menselijke beschavingen die hun traditionele voedingspatroon aanhouden. Een andere conclusie is dat de vetconsumptie de laatste 20 jaar ongeveer gelijk gebleven is en obesitas flink gestegen is. Een koolhydraatarme en vet- en eiwitrijke voeding blijkt de oplossing. Een goed samengesteld koolhydraatarm voedingspatroon is gebaseerd op echte, natuurlijk geproduceerde voeding. Je hebt dus geen 'speciale' voeding nodig.

## **Eet vet word slank gaat uit van zeer eenvoudige principes:**

1. eet echt voedsel;
2. verminder je inname van bewerkte koolhydraten ...;
3. .... maar verminder ze aanvankelijk niet te drastisch;
4. vervang calorieën uit koolhydraten voornamelijk door calorieën uit vet, niet uit eiwitten;
5. doe alleen aan lichaamsbeweging als je daar zin in hebt;
6. snijd het vetrandje niet van het vlees af;
7. eet een eiwitrijk ontbijt;
8. probeer, in het geval van overgewicht, niet meer dan 1 kilo per week af te vallen;
9. probeer, als je geen overgewicht hebt, helemaal niet af te vallen.
10. Drink genoeg water
11. Ontspan voldoende

Misschien is 'eet vet word slank' voor u de manier om slank te worden.